

10 BUENAS MANERAS DE MANTENER SU AMOR FUERTE



**Una guía para
las parejas con un bebé**



Haciendo una familia

El día que supo que iba a tener un bebé, puede haber sido una agradable sorpresa, un gran choque, o tal vez un poco de ambos. Eso es natural. Tener un bebé es un gran cambio. También puede traer sentimientos sobre tu propia infancia, la crianza que tú recibiste o dejaste de recibir y los temores acerca del padre o madre que serás.

Así es que si tú o tu pareja se sienten confundidos, no hay por qué alarmarse. No quiere decir que no se aman o que no pueden llegar a ser juntos una gran familia. Sólo quiere decir que este es un gran cambio en sus vidas. Con tiempo y esfuerzo, ustedes pueden construir juntos una vida abundante y plena - ¡para ustedes como pareja y como familia!

Amar juntos a su hermoso nuevo bebé puede realmente ser una verdadera alegría. Sin embargo, para muchas parejas, el primer año o dos después del nacimiento del bebé puede ser difícil. Con menos sueño, menos tiempo libre y más trabajo, es fácil comenzar a discutir o alejarse el uno del otro. Mantener la cercanía como pareja toma trabajo pero puede lograrse. El mismo amor que hizo a su bebé también puede ayudarles a ser una familia feliz, amorosa y segura.



Hay algo que deben saber y es que el estrés de tener un nuevo bebé no dura para siempre. Los estudios muestran que la mayoría de las parejas sienten menos cercanía durante el primer año después que nace un bebé, pero las parejas que se esfuerzan para hacer de este año lo mejor y permanecen juntos reciben muchas recompensas. De hecho, las parejas que se casan, permanecen juntos y crían a sus hijos juntos tienden a reportar que son felices, disfrutan de buena salud, tienen un empleo, pueden comprar una casa e incluso disfrutan de su vida sexual.

Por eso, sí, tu amor vale la pena. ¡Y hay un montón de buenas maneras de ayudarles a pasar ese primer año!

#2

Tiempo para ser pareja

Cuando estás cuidando de un nuevo bebé, es difícil encontrar tiempo para estar en pareja. Sin embargo, hacer el tiempo puede ser una de las mejores maneras de mantenerse fuertes como pareja.

Si no pueden recordar la última vez que, juntos y solos, hicieron algo divertido, éste es el momento para que tu bebé visite a un familiar o niñera - por un día, una tarde o incluso para que pase la noche. Luego, disfruten un tiempo en pareja. Vístanse y salgan a bailar, vayan a dar un paseo o al cine o simplemente quédense en casa y hagan el amor. No se preocupen si están demasiado ocupados o que el bebé no le gusta estar separado de ustedes. Usted puede encontrar una manera de hacer tiempo para estar juntos con regularidad, lo pueden lograr si realmente se lo proponen.

Aun cuando tenemos poco tiempo, darse muestras de ternura significa mucho. Por ejemplo, a todos nos gusta que se nos agradezca y se nos elogie, pero con las prisas de la vida, es tan fácil olvidarse de agradecer y elogiar al otro. Así que toma un minuto para pensar. Si tu pareja se levantó para alimentar al bebé la noche anterior y te dejó dormir - o se levanta por la mañana y se va a trabajar – ¿has pensado en darle un gran



abrazo, un beso y un "gracias"? O si tu pareja se ve bien, dice algo gracioso o es paciente con el bebé, ¿te tomaste un minuto para decírselo?

La mayoría de nosotros lo murmuramos rápidamente un " gracias, nena" o "bien hecho" para luego seguir con lo que tenemos que hacer. Se puede sentir casi tonto hacer una gran cosa de elogiar a la personas que vez todos los días. Aún así, es asombroso lo que un elogio puede hacer. Así es que pruébalo y verás. Has el propósito – aunque parezca cursi – de elogiar y agradecer a tu pareja por cualquier cosa y por todo lo bueno que haga. Es probable que descubras que realmente funciona y que les ayuda a mantenerse y sentirse más contentos y cariñosos.

#3

Manteniendo tu amor vivo

Para la mayoría de las parejas, hacer el amor es una parte importante para permanecer felices juntos. Parejas con muchos años de estar juntos y con niños pueden tener una vida muy amorosa - pero la crianza de los hijos durante el primer año puede crear tensión en la pareja. En primer lugar está el mes o más que una nueva mamá debe evitar el sexo para que su propio cuerpo pueda descansar y sanar. Incluso después de eso, la mayoría de las nuevas mamás se sienten demasiadas cansadas y no tienen mucha energía para el sexo. Los papás también pueden sentirse cansados pero probablemente desean poder hacer el amor. Esta diferencia de necesidades puede dar lugar a sentimientos lastimados.

Es natural que el estrés de un nuevo bebé corte las alas al amor, pero este tiempo pasará. Si antes Uds. eran felices juntos físicamente, pueden serlo otra vez.

Si uno de Uds. está listo para el sexo, y uno no, tratan de ser paciente. Puede ayudar a compartir el cuidado del bebé más, así que la pareja cansada puede descansar más y tener más energía. También puede haber formas creativas para satisfacer a ambos socios, sin tener relaciones sexuales completas.



Cuanto más puedas ser paciente y amable ahora, más estás acumulando buenas sensaciones para el futuro. Y, cuando están listos a estar mas activos sexualmente otra vez, los buenos sentimientos contribuyen a tener una mejor vida sexual.

Por cierto, puedes quedar embarazada poco después de que nazca tu bebé, incluso si no tienen relaciones sexuales con frecuencia. Así pues, si no están listos para un nuevo bebé, asegúrense de consultar a su médico y hacer un plan de control de natalidad.

#4

Tu familia primero

Con tu nueva familia que necesita tu tiempo, es posible que tengas menos tiempo para algunos viejos amigos y pasatiempos. Además, poniendo la cuestión del tiempo a un lado, algunos viejos amigos (como romances pasados) y algunas actividades de antes (por ejemplo, fiestas, cruceros, o chat con amigos individuales) no son exactamente útiles para mantener una fuerte vida familiar.

No tienes que cerrar la puerta a todo y todos que tienen que ver con tu vida anterior, pero sí tienes que tomar tus decisiones cuidadosamente. Es bueno estar en contacto con viejos amigos, si son los que apoyan tu nueva vida familiar. Pero también puedes buscar maneras de mezclar la familia y amigos - por ejemplo, seguir en contacto con otras parejas que también tienen niños. Diversión, amigos y familia son una mezcla importante, y darles el tiempo y espacio apropiado es una gran manera de mostrar cuánto te importa tu nueva familia.

Al hacer un hábito de poner tu familia en primer lugar, demuestras tu lealtad y ayuda a mantener tu familia fuerte. Por ejemplo:



- Di buenas cosas acerca de tu pareja y de tu familia a los amigos y personas que conozcas. Además de sentirte bien, mandas un mensaje de que "no estoy disponible para meterme en líos."
- Evita coquetear, bromear que coqueteas, tampoco seas amable con alguien que coquetea contigo. Como dice el dicho: " el que quita la ocasión evita al ladrón."

Ser leal y darle prioridad a la vida familiar ayuda a mantener el amor de pareja fuerte y feliz. A la larga, la alegría que disfrutas en casa durará más tiempo que cualquier diversión pasajera.

#5

Cuando las parejas discuten

Le pasa a todas las parejas. Los sentimientos se lastiman, la paciencia se agota, y pasar argumentos. Todavía, con algunas reglas básicas, puede aprender a resolver conflictos sin danar su relación.

- **Piensen en la prevención.** Uds. pueden ser capaz de evitar algunos de los argumentos si tienen un camino privado y tranquilo para tomar decisiones juntos. Por ejemplo, usted puede hablar acerca de cómo compartir las tareas mientras el bebé está durmiendo - no mientras el bebé está llorando, es el momento para la cena, y que necesitan ir al mercado.
- **Acepten algunas reglas básicas:** No gritos. No insultos. No amenazas. Y permites que tu pareja termine una frase, y realmente tratas de escuchar, antes de responder a la espalda. Estas cortesías básicas pueden ayudarle a encontrar soluciones, en lugar de sólo transmitir su enojo y tristeza.



- **Mantengan su privacidad.** Es más fácil resolver los conflictos, y mejor para su familia, si ustedes generalmente pueden evitar discutir delante de los niños. Esto es mas bueno para su hijo, y puede ayudarle a tener tiempos más tranquilos en su vida familiar.

No siempre las parejas se ponen de acuerdo todo el tiempo, y muy pocos aprenden a discutir sin sentirse enojado. Podemos, sin embargo, aprender a estar en desacuerdo de una manera más amorosa, para poder discutir los pequeños problemas que se conviertan en grandes.

#6

Decir "No" a la violencia

Hay muchas cosas que está bien para mejorar poco a poco, o aún para tratar de diferentes maneras. Pero la violencia, como bofetadas, puñetazos, o amenazas, no es uno de ellas. Si eso es un problema en su familia, deben saber que es muy peligroso. Si no se detiene ahora, uno o más miembros de su familia podría terminar mal herido, en la cárcel o incluso muertos. Por eso, cada familia necesita una política de "No violencia - no ahora, ni nunca."

La violencia familiar es un gran problema y común, pero puede ser detenido. Alguna vez que estas demasiado enojado para hablar sin violencia, a pie hasta que te hayas calmado. Recuerdes que la violencia es un crimen. Ceder a un impulso violento podría llevarte a la cárcel, te costara a tu familia, y hacerte daño a tu dignidad.

También hay maneras de protegerte si tu pareja te amenaza. Tu tienes el derecho a estar seguros, y no ser atacado o amenazado de alguna manera. Como primer paso, alguna vez que estas en peligro, puedes llamar al 9-1-1 desde cualquier teléfono para lograr que la policía te ayude de inmediato.



También hay programas en en la mayoría de las comunidades para ayudar a la gente ser libre de la violencia familiar. Hay ayuda si tu estás preocupado hacerca de la violencia de tu pareja, y no estás seguro cómo obtener y mantenerte a salvo. O, si tu eres el que necesita ayuda para controlar impulsos violentos, hay servicios para esto también. Las llamadas son privadas, y todos los servicios son gratuitos o de muy bajo costo. Para encontrar ayuda en tu comunidad, puedes llamar a la National Domestic Violence Hotline al número gratuito **1-800-799-7233** (SAFE).

#7

Una vida saludable

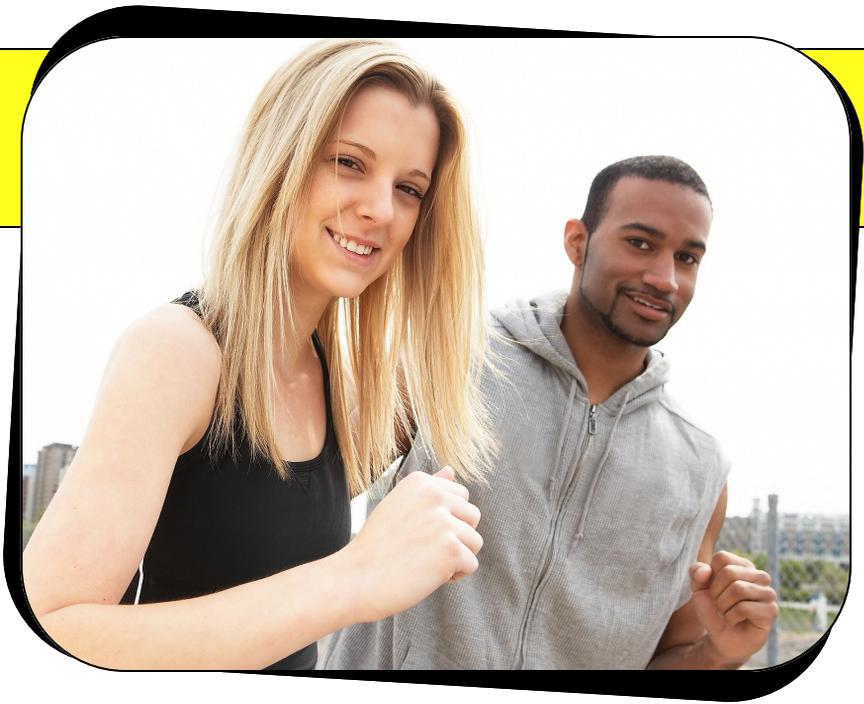
La mayoría de nosotros conocemos las cosas que debemos hacer para mantenerse nuestra propia salud:

- Coma alimentos saludables;
- Duerma lo suficiente;
- Ejerce regularmente; y
- Sobre todo no beba en exceso o consumir drogas ilegales.

Estos hábitos saludables también son importante por todo la familia. Es bastante difícil para ser una buena pareja y un buen padre sin adición de alcohol, otras drogas, o de mala salud.

Muchas parejas con bebés recién nacidos toman la decisión muy inteligente para iniciar nuevos hábitos, más saludable. No es fácil, pero es tan digno. Pueden comenzar por hablar entre Uds. sobre los cambios que piensan uno o los dos podría hacer para ayudar a su salud y la vida familiar. A continuación, pueden trabajar juntos para hacer los cambios que deseen.

Si encuentran que necesitan ayuda y apoyo adicional, son buenas maneras de conseguirlo. Las opciones incluyen:



- Para general necesidades emocionales, un grupo de apoyo a las parejas (**Idea # 10**) puede ayudar:
- Para obtener ayuda y apoyo para dejar de beber, podrías llamar Alcoholics Anonymous a **1-212-870-3400**.
- Si necesita ayuda para dejar de usar otras drogas, hay Narcotics Anonymous a **1-818-773-9999**.

Si tu estás preocupado el uso de alcohol u otras drogas por tu pareja, puedes llamar a Al-Anon grupos de familia a **1-888-425-2666**.

Todas las llamadas son privadas, y le pondrá en contacto con un grupo cerca de usted que pueden ayudar.

#8

Las decisiones sobre el matrimonio

Si Uds. son casadas, ¡felicidades! Y si no están casados, pero están buscando maneras de estar más cerca y más seguro como una familia, felicidades por considerar esta decisión importante de la familia.

El matrimonio es una promesa entre dos personas, pero también es una moda en que nuestra sociedad le da ciertos derechos para proteger a las familias. Estos incluyen:

- **Beneficios de empleo.** Los beneficios del trabajo de uno de ustedes., como seguros o beneficios del retiro, podrán aplicar a los dos si estan casados.
- **Beneficios del impuestos.** Las personas casadas pueden presentar sus impuestos en conjunto, utilizando la presentación "married filing jointly" (o se casó y presentando juntos), muchas veces ahorrando cientos de dólares.
- **Ventajas para los consumidores.** Las personas casadas pueden beneficiarse de tarifas reducidas en muchas compras, como el seguro de la salud, el hogar o el vehículo, o ciertos beneficios educativos.



- **Emergencias o la muerte.** Si es necesario, te puedes visitar un esposo en los cuidados intensivos del hospital y tomar decisiones de emergencia médica. Si uno de ustedes muere, el otro puede ser elegible para beneficios de sobrevivientes a través de la seguridad social, los beneficios militares, o de un plan por empleador.

Estos beneficios puede ayudar mucho -- pero para la mayoría de las parejas, los beneficios lo mas importante son más profundas. Como un marido nuevo y papá orgulloso dijo: "El matrimonio muestran el mundo que estamos juntos de verdad. Podemos hacer un plan y completarlo, porque estamos juntos para siempre." Eso podría explicar por qué (como muestran los estudios) parejas casadas tienden hacer mas cosas juntos y ser mas, feliz e aún ganar más dinero que las parejas que no se casan.

#9

La elección de una vida

Por supuesto, los estudios y los hechos jurídicos no solo se pueden decidir sobre su vida. Cada uno de ustedes debe decidir si este matrimonio a esta pareja es el adecuado para ti y tu niño.

Es posible que ama a tu pareja mucho, pero todavía tienes buenas razones para ser cuidadoso. Por ejemplo, tu puedes ser preocupada por el abuso de alcohol u otras drogas por tu pareja. (Ver Idea # 7.) O tu pareja puedes ser violentas a veces. (Ver Idea # 6.) Estos y otros problemas muy graves, como una pareja que está implicado en el crimen, o con frecuencia no es fiel, estan razones importantes para no casarse.

Otros problemas pueden ser más en la zona gris. Puedes estar preocupado por si tu pareja es lo suficientemente responsable o empleado, o calificada con los niños. Tu pareja puede tener un registro de antecedentes penales del pasado, o que han abandonado la escuela. Ustedes pueden argumentar con demasiada frecuencia, o con sentimientos de dolor de más. O incluso puedes ser preocupante si *tu* tienes la madurez y los talentos necesarios para construir un buen matrimonio.



Si sus sentimientos se mezclan, lo puede ayudar a hablar juntos sobre sus metas, esperanzas y preocupaciones. También puede hablar con un consejero o cualquier otra persona de tu confianza y respeto, juntos o por tu cuenta.

Es muy atinado que pensar cuidadosamente acerca de una decisión importante como el matrimonio. Pero también es importante recordar que nadie es perfecto, y personas pueden hacer y crecer y cambiar. Si los dos están comprometidos a hacer que un matrimonio funcione, se pueden trabajar juntos. A medida que crecen y resolver problemas, también pueden encontrar formas de compartir las alegrías de la vida familiar.

#10

Apoyo a ustedes como pareja

No hay nada mejor que estar entre amigos, especialmente los amigos que comparten tus mismos intereses, tienen buenas ideas, y la alegría que cuando los tiempos son difíciles. Y si estos amigos también son parejas con niños — y con los valores de poner la primera familia — este tipo de apoyo puede ser un ahorrador de la vida real.

Si desea pasar tiempo con otras parejas de amigos, una buena manera de comenzar es buscar los lugares que atraen a las familias que cuidan. Iglesias, templos y mezquitas son por lo general es ideal para niños, e incluso es posible que encuentren o de la comunidad especialmente de los grupos para parejas jóvenes. Escuelas, bibliotecas, y otros grupos comunitarios también pueden tener actividades para parejas o familias, lo que puede pedir todo en su vecindario.

Para la amistad, también más ayuda y aprendizaje, es posible que desee probar un grupo de apoyo para parejas. Se trata de grupos dirigidos por una persona o una pareja con formación especial en ayudar a las parejas para aprender, crecer y resolver problemas. Pero no se preocupe - estos grupos son también lugares para divertirse y compartir buenos momentos.



Algunos grupos de apoyo para parejas estan ofrecidos por el gobierno o los grupos comunitarios, y de forma gratuita a las parejas elegibles. Puede buscar un grupo en su área llamando a la National Healthy Marriage Initiative al número gratuito 1-866-916-4672 o por medio de su estado-por-línea listado estado en **<http://twoofus.org>**.

La construcción de una vida en común, y la búsqueda de una comunidad para compartir, puede significar mucho. Es sólo una forma más de demostrar que su amor vale la pena!

Más ayuda para familias



Estos conceptos básicos puede ayudar a los padres nuevos reciben un gran comienzo. Incluye la salud del bebé, la seguridad, la atención y el aprendizaje, además de los programas disponibles para ayudar — todo en el formato claro y fácil de leer de la serie de **10 buenas maneras.**

24 páginas, a colores, \$4.95



Conceptos básicos financieros para familias. Incluye beneficios disponibles a familias, buscando trabajo, y el uso inteligente de dinero — todo en el formato claro y fácil de leer de la serie de **10 buenas maneras.**

24 páginas, a colores, \$4.95

Strengthening Young Families es una organización 501(c)(3) sin fines de lucro, dedicada a dar información y apoyo a familias necesitadas. Para más información y para ver nuestras otras publicaciones, ver www.syfbooks.org.

Copyright 2010 Marianne Takas
La traducción por Margarita Miranda

Para la reimpresión o información de como ordenar una edición personalizada , comuníquese con mariannetakas@verizon.net.



	# of copies	Price per book	TOTAL
10 Great Ways to Love Your Baby			
10 buenas maneras de amar a tu bebé			
10 Great Ways to Help Your Family Get Ahead			
10 buenas maneras para ayudar a su familia a prosperar			
10 Great Ways to Love Your Partner			
10 buenas maneras de amar a tu novio			
Total # of Books		x \$4.95	
Shipping & Handling	\$.50 per book for under 100 books. For orders of 100 or more books, shipping is free.		
Subtotal			
Discount (if applicable)	For orders of 200 - 299 books, discount 10%. For orders of 300 - 399 books, discount 20%. For orders of 400 - 499 books, discount 30%. For orders of 500 or more, discount 40%.		
TOTAL			

Name _____ Agency _____

Address _____

_____ Email _____

Payment by: Check enclosed Agency purchase order enclosed
 Credit card (Visa, Mastercard, American Express, or Discover)

Number: _____

Exp. Date: _____ CVC: _____

Please mail to: Strengthening Young Families,
5954 Gentle Call, Clarksville, MD 21029

***SU AMOR COMO PAREJA SE
ENCUENTRA EN EL CENTRO
DE LA VIDA DE SU FAMILIA.***

***¡ESTOS 10 MANERAS DE
MANTENER SU FUERTE AMOR
PUEDE AYUDAR A
CONSTRUIR UNA VIDA LARGA
Y FELIZ JUNTOS!***

Un libro de:

Strengthening Young Families

Para ordenar, ver el interior
de la contraportada, o ir a:

www.syfbooks.org